Как продукты влияют на кости и суставы

1. Продукты, полезные для суставов и связок

- [ ] **1.1** Рыба и морепродукты

Содержат большое количество органического фосфора, необходимого для прочности костей и суставов.

- [ ] **1.2** Нежирное красное мясо, субпродукты, язык и яйца

— источники железа. Способствуют выведению из организма избытка неорганического фосфора.

- [ ] **1.3** Финики, чернослив, курага

Чернослив благодаря содержанию бора может помочь организму бороться с остеопорозом. Финики — настоящий кладезь калия, железа, клетчатки и других ценных растительных соединений. В рейтинге сухофруктов по содержанию антиоксидантов они уверенно лидируют, способствуя уменьшению повреждений, вызванных свободными радикалами в организме. Курага содержит много калия, витаминов А и С. Лучше выбирать фрукты, высушенные естественно, их цвет оранжево-коричневый и они имеют более грубую текстуру.

- [ ] **1.4** Гречневая крупа.

Гречневая каша — хороший источник белков, углеводов, содержит витамины группы В, цинк, железо, медь, магний, кальций. Кроме того, в гречке много лизина, который участвует в синтезе коллагена.

- [ ] **1.5** Гречишный мед

Микро- и макроэлементы – фосфор, кальций, железо, магний, цинк и много других элементов; Множество минералов; Витамины группы В, Е, С; Аминокислоты, белки.

- [ ] **1.6** Орехи

Орехи, такие как: миндаль, бразильские орехи и семена кунжута, являются отличными источниками магния. Орехи находятся в топе растительных продуктов по количеству высококачественного белка, который практически полностью усваивается организмом, полезных жиров, например, в 100 г грецких орехов 10 г Омега-3, а также жирорастворимых витаминов А и Е, микроэлементов (кальций, магний, цинк) и полезной

клетчатки.

- ☐ **1.7** Горький шоколад и какао

  Содержит магний

- ☐ **1.8** Зеленые овощи, инжир, вишня, яблоки, абрикосы,крыжовник, черника, смородина

  Инжир славится высоким содержанием железа, поэтому на нее стоит налегать всем, кто борется с анемией. Помимо этого минерального вещества инжир способен обогатить организм кальцием, калием, йодом и фосфором. Активизировать синтез коллагена для хрящевой ткани помогут фрукты, богатые витамином С – крыжовник, черника, смородина, абрикос. Вишня, яблоки, зеленые овощи и зелень богаты легкоусвояемым кальцием.

- ☐ **1.9** Морская капуста, мидии, креветки, кости и хрящи рыб, птиц, продукты для приготовления заливного и холодца. Блюда, в составе которых много костного мозга, хрящей и сухожилий: хаш, холодец, наваристые бульоны и супы.

  Содержат желатин, который восстанавливает поврежденную хрящевую ткань по аналогии с хондропротекторами и способствует хорошей консистенции суставной жидкости). Главными хондропротекторами являются продукты, содержащие желатин. Желатин — гидролизованный коллаген животного происхождения. В процессе метаболизма желатин перерабатывается в олигосахариды, которые, помимо полезного действия на пищеварение и иммунитет, через кровь попадают в соединительную ткань суставов и восстанавливают ее.

2. Продукты, вредные для суставов

- ☐ **2.1** Бобовые

  Так как в них содержатся пурины.

- ☐ **2.2** Копчености любого вида, маринады, вяленая и соленая рыба.продукты с консервантами: соль, сахар, нитриты, нитраты, двуокись серы и т. д.

  Задерживают жидкость в организме и провоцируют отеки. В результате чего нагрузка на суставы повышается, и они начинают разрушаться. Кроме того, нарушают обмен веществ и не дают усваиваться минералам необходимых организму, в том числе костям

и суставам.

- [ ] **2.3** Жирные продукты, трансжиры: фастфуд, покупная выпечка, твердые маргарины

  Способствуют набору веса, а это увеличивает нагрузку на суставы.

- [ ] **2.4** Плавленые сыры, такие как сырная паста, американский сыр, «сырные продукты» и продукты со вкусом сыра длительного хранения

  Содержат добавленные ингредиенты, такие как усилители вкуса и эмульгаторы.

- [ ] **2.5** Колбасные изделия,крабовые палочки, сгущенное молоко, почти все сорта мороженого

  Продукты, где содержится большое количество фосфатов, нарушают плотность костной ткани, хрящей. Это приводит к их дегенерации, образованию микротравм. Развивается остеоартроз, происходит разрыв хрящей, что приводит к серьезным проблемам.

- [ ] **2.6** Источники щавелевой кислоты: шпинат, репа, щавель, редис

  Щавелевая кислота препятствует хорошему поглощению кальция, из-за чего микроэлемент скапливается возле суставов — это может стать причиной подагры, артроза и артрита.

- [ ] **2.7** Газированные напитки

  Если увлекаться газированными напитками, то могут развиться следующие заболевания: Остеопороз, хрупкость костей. Кариес, разрушение зубной эмали, выпадение зубов и др.

- [ ] **2.8** Томаты, черный перец

  Источники соланина, нарушающего функцию определенных ферментов в мышечных тканях.

Хочешь получить персональные, разработанные специально для тебя рекомендации по питанию, которые помогут тебе улучшить здоровье, качество кожи, волос и ногтей, избавиться от боли в спине и суставах, а также других видов боли ? Запишись на

бесплатный разбор, где мы обсудим то, что с тобой сейчас происходит и подберем решение. Также на встрече я подарю тебе ценный подарок ! Ну, а чтобы он точно был полезным и нужным, ответь на несколько вопросов за 2 минуты. Это поможет мне подобрать подходящий именно для тебя подарок. Жми на ссылку и отвечай на вопросы ! https://forms.gle/K2e7UfYj647Q8qVZ9

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?